



# R5. 12月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
<b>お肉給食の日</b>								
1	金	麦ごはん		めばる塩こうじ漬 れんこん梅マヨサラダ 豚汁	牛乳 メバル かつお節 ぶた肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう 油 ピーナツ ノンエッグマヨネーズ さといも	れんこん きゅうり ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ 梅 だいこん しょうが こんにゃく しいたけ	781 33.0
4	月	揚げパン ヤクルト		ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ 大豆 ツナ ぶた肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも ヤクルト 和風ごまドレッシング	ブロッコリー ホールコーン たまねぎ えだまめ レタス にんじん パセリ	799 35.1
5	火	麦ごはん		ピリ辛からあげ こんにゃくおかかかえの のっぺい汁	牛乳 とり肉 かつお節 あつあげ ちくわ てんぷら (にぼし)	米 麦 油 さとう こむぎこ でんぷん ごま ごま油 さといも	ねぎ しょうが ごぼう いんげん こんにゃく しいたけ にんじん	801 36.2
6	水	コッペパン		トマトミートオムレツ 大学芋 マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン たまご スキムミルク	コッペパン さつまいも さとう 水あめ ごま 油 じゃがいも マカロニ でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ トマト えだまめ	854 28.0
7	木	麦ごはん		魚のタルタル焼き ごぼうのサラダ 相性汁	牛乳 ホキ ヨーグルト ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さつまいも タルタルソース ノンエッグマヨネーズ	ごぼうたまねぎ ねぎ レタス にんじん こんにゃく	784 30.1
8	金	カレーライス		ササミフライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム とりささみ 大豆 たまご とり肉 スキムミルク	米 麦 油 パン粉 こむぎこ じゃがいも 和風ごまドレッシング	にんにく カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ りんご	830 31.5
11	月	米粉入りにんじんパン		野菜と豆のかきあげ りんご 親子うどん	牛乳 いか ちくわ 油あげ ミックスビーンズ たまご 大豆 とり肉 (かつお節・出し昆布)	米粉入りにんじんパン 米粉 油 でんぷん うどん だいふく豆 きんとき豆	たまねぎ にんじん ピーマン りんご はくさい ねぎ	880 37.1
12	火	麦ごはん		いわしの生姜煮 だいこんのナムル さつま汁	牛乳 あつあげ とりささみ ぶた肉 いわし 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも でんぷん	きゅうり だいこん しょうが こんにゃく しいたけ しめじ にんじん ねぎ	791 28.3
13	水	食パン クリームゴールド		なすのグラタン 鶏だんご汁	牛乳 とりミンチ ベーコン チーズ たまご ちくわ 米みそ	食パン バター 米粉 でんぷん クリームゴールド	なす たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんじん キャベツ しいたけ えだまめ	835 34.6
14	木	麦ごはん		手作りクロック わかめとコーンのサラダ みそけんちん汁	牛乳 ぶたミンチ たまご とうふ とり肉 麦みそ わかめ 赤みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 パン粉 こむぎこ じゃがいも ごま油 さとう さといも	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ グリーンピース レタス しょうが ホールコーン こんにゃく ごぼう ねぎ	809 29.3
15	金	麦ごはん 青りんごゼリー		かぶのサラダ すき焼き風煮	牛乳 ハム 牛肉 あつあげ とうふ	米 麦 油 さとう マロニー ゼリーの素	かぶ ねぎ こんにゃく レタス はくさい しいたけ たまねぎ にんじん りんご	791 26.0
<b>ふるさとくまさんデー</b>								
18	月	ミルクパン		はるまき 中華サラダ せんだご汁	牛乳 ハム 油あげ とり肉 ぶた肉 (にぼし)	ミルクパン 油 ごま油 さとう さつまいも はるさめ こむぎこ さつまいもでんぷん でんぷん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しょうが にんじん はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ だいこん ごぼう	881 33.2
19	火	麦ごはん		ほうれん草のナムル 親子煮 つぼ漬け	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ こんにゃく にんじん 干しだいこん もやし グリーンピース しいたけ	858 37.5
20	水	コッペパン		のりあげくん 切り干し大根の酢のもの 白ごま坦々うどん	牛乳 とりミンチ ちくわ 焼きのり たまご 油あげ とりささみ 米みそ (かつお節・出し昆布)	コッペパン じゃがいも パン粉 さとう 油 ごま油 ごまうどん ねりごま	れんこん にんじん キャベツ 切り干しだいこん きゅうり たまねぎ	891 41.9
21	木	麦ごはん		きびなごからあげ さといものみそよごし 白菜のみそ汁	牛乳 きびなご ぶたミンチ 油あげ 麦みそ 青のり わかめ 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも じゃがいも	こんにゃく たまねぎ しょうが はくさい しいたけ ねぎ	800 27.2
<b>クリスマスメニュー</b>								
22	金	チキンライス クリスマスケーキ		クリスピーチキン レタスサラダ クリスマスあったかスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム ウインナー クリスピーチキン	米 麦 油 さとう じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ グリンピース きゅうり レタス にんじん パセリ ホールコーン	926 32.9

## ふるさとくまさんデー



せんだご汁

せんだご汁は、天草の郷土料理です。じゃがいもやさつまいものでんぷんを使っただんご汁です。せんだご汁の「せん」とは、漢字で「洗」と書きます。天草では、昔からすりおろしたさつまいもを洗って、でんぷんを作り、いろいろな料理に利用してきました。このいものでんぷん「洗」を使って作っただんご汁を「せんだご汁」といいます。

### ☆お肉給食の日☆

天草市養豚振興協議会様より、天草市の子  
どもたちに豚肉をいただきました！給食では、  
寒い日にぴったりの豚汁を作ります。お楽しみ  
に！

